



# クラブインフォメーション

発行:(公財)鳥取県スポーツ協会 〒680-8570 鳥取市東町1丁目220番地 鳥取県議会棟別館内



TEL:0857-26-7802 FAX:0857-26-8133 E-mail:tabuchi-h@sports-tottori.com 令和2年7月 第131号

## クラブ紹介コーナー

### (一社)ほうきスマイリースポーツクラブ\*元気アップ教室



使用前に器具の消毒



受付時に手の消毒



踏み台昇降

令和2年6月12日(金)、伯耆町岸本B&G海洋センター2階トレーニングルームで、生活習慣病予防、運動能力低下予防を目的とした、「元気アップ教室」が開催されました。5月25日(月)の「新型コロナウイルス感染症緊急事態解除宣言」を受け、6月から活動を開始しました。

教室実施の際は、開始1時間前に使用する器具の消毒、受付に消毒液を配置し、参加者に手を消毒してもらった後、検温と血圧測定を行い会場に入っていました。

会場では、ソーシャルディスタンスを保つため、床に目印のために貼ってあるテープにマットや昇降台を置き、使用し終わった器具類はすぐに消毒する等、感染予防に気をつけました。

この日の気温はさほど高くなかったのですが、湿度が90%と高く、少し動いただけで汗が噴き出す状況だったため、講師の方以外はマスクを外して運動しました。

谷口葉子さん指導の下、ラジオ体操で体をほぐし、姿勢のチェックを行いました。

その後は、参加者が踏み台を使うグループと、トレーニング機器を使うグループに分かれ、トレーニング機器を一通り使ったら、次は踏み台に移動する形(またその逆)を取りました。

トレーニング機器を使った運動では、トレッドミル、レッグプレス、レッグエクステンション、チェストプレス、アダクション、シーテッド・ローイング、アジャスタブルデクライン・ベンチを個々のレベルに合わせた負荷をかけ行いました。

トレーニングの後は壁に立って正しい姿勢で片足立ちなどのバランスを取る動作や、床にマットを敷き全身の筋をのばし、最後深呼吸をして終了しました。

参加者からは、「体力がとてつuitaと思います。生活の中でも、正しい姿勢を意識するようになり、とても役に立っています。」と嬉しいコメントをいただきました。



始めて手を使わずに起きあがることができ感激



自分に合った負荷をかけトレーニング



タオルを使って筋伸ばし



## (一社)ほうきスマイリースポーツクラブ\*まめまめクラブ



来られたらすぐ手の消毒



血圧測定



検温

令和2年6月12日(金)、小町集落公民館で「まめまめクラブ」(伯耆町からの受託事業の健康運動教室)を開催しました。地域住民の健康増進・介護予防を目的に伯耆町内各地区公民館等(55集落)を巡回し、参加者が継続して運動するための動機付けする目的で行われています。

住民の方が公民館に到着するとすぐ手の消毒が行われ、看護師さんによる血圧測定、検温、問診、瀧田さん(アシスタントマネジャー)に体重測定と伯耆町健康ポイントカードにスタンプを押してもらいます。皆さんマスクを付けて参加され、忘れた方にはマスクが支給されます。



瀧田さんから伯耆町健康ポイント制度事業の説明



松本看護師から熱中症予防・対処法の説明



筋をのばす

まず、瀧田さんから「伯耆町健康ポイント制事業」(10ポイント貯まったら500円相当の町内施設等利用券と交換)の説明があり、続いて松本看護師からパンフレットを見ながら「熱中症予防・対処法」の説明がありました。新型コロナウイルス感染症拡大予防のためマスクを装着しての運動は熱中症のリスクが大きいので、しっかりと説明されました。説明の後、しばらく運動ができていないので、軽めの運動を行いました。



ながら運動



グーパー体操



茶話会でコミュニケーション

体をほぐす運動(筋伸ばし等)、足踏みや手を叩きながら引き算をする「ながら運動」や、片手は胸につけてグー、もう一方の手はパーにして前に伸ばして構え、掛け声に合わせて入れ替える運動(グーパー体操)を行いました。体を動かすことと脳を使うことで、脳の活性化と認知症予防に役立っています。運動の後は「七夕さま」を斉唱し、最後はお茶とお菓子をいただきながらコミュニケーションを図りました。

年間55集落を2か月に1回訪問し指導している瀧田さん、実にパワフルです。

これからも地域の方の健康増進・介護予防のために、公民館への巡回頑張ってください!!

連絡先  
(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ事務局  
景山 弥生  
TEL:0859-68-3775

# 鳥取県スポーツ協会からのお知らせ

## 令和2年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ指導者派遣事業研修会の開催

- 1 日 時 令和2年9月5日(土) 午前10時～午後4時
- 2 場 所 県立倉吉体育文化会館 教養室2
- 3 内 容 講演 「総合型地域スポーツクラブの課題と解決のためのヒント」  
～持続可能な総合型スポーツクラブを目指して～  
講師 松田 雅彦 氏(大阪教育大学附属高等学校 平野校舎教諭)
- 4 対 象 総合型地域スポーツクラブ関係者  
市町村教育委員会関係者  
スポーツ推進委員  
その他生涯スポーツ関係者
- 5 申込締切 **令和2年8月28日(金)**
- 6 連絡先 公益財団法人鳥取県スポーツ協会  
生涯スポーツ担当:住田  
電 話:0857-26-8724  
メールアドレス:sumida-a@sports-tottori.com

